

# **WEBINAR: WEBINAR: STRESSREGULATION BEGINNT IM NERVENSYSTEM**

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

### **WEBINAR: WEBINAR: STRESSREGULATION BEGINNT IM NERVENSYSTEM**

### **WORKSHOP - WIE DU MIT GEZIELTEN REIZEN MEHR RUHE, KLARHEIT & SCHLAFQUALITÄT ERREICHST**

#### **EINLEITUNG**

Atmen geschieht meist unbewusst – und doch hat unsere Art zu atmen einen enormen Einfluss auf Wohlbefinden, Energie und Gelassenheit. Viele Menschen atmen im Alltag zu flach oder zu hektisch, was Stress verstärken und die Konzentration mindern kann. In diesem Webinar erfahren Sie, wie bewusstes Atmen nicht nur beruhigend, sondern auch vitalisierend wirkt. Sie lernen die Grundlagen kennen, wie Atem und Nervensystem zusammenhängen, und probieren einfache Übungen aus, die Sie sofort anwenden können. Alle Techniken sind leicht umsetzbar, überall einsetzbar und unmittelbar spürbar – ob im Büro, unterwegs oder zuhause. Ergänzt wird das Webinar durch praktische Tipps, wie Sie kleine Atempausen bewusst in den Alltag integrieren können, um Stress zu reduzieren, innere Ruhe zu fördern und neue Energie zu gewinnen.

#### **ZIELE**

- Sie lernen, wie bewusste Atmung Körper und Geist positiv beeinflusst.
- Sie kennen einfache Atemübungen, die sofort spürbar wirken.
- Sie können Atemtechniken im Alltag anwenden, um Stress zu reduzieren und mehr Gelassenheit zu finden.

## INHALTE

- Grundlagen bewusster Atmung und ihre positive Wirkung
- Einfache Atemübungen zum direkten Mitmachen
- Strategien zur Stressreduktion durch Atembewusstsein
- Tipps für kleine Atempausen im Alltag

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

**Praxisteil:** Kurzer Praxisteil mit spürbaren Atemübungen

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

## LEITUNG

Luise Walther

- Expertin für Neurozentriertes Training
- Speakerin
- Autorin
- Performance Coach

## BEMERKUNGEN

### Kooperationspartner

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

| Kursort | Datum      | Zeiten            | Kurs-Nr | Sprache | Kosten    |
|---------|------------|-------------------|---------|---------|-----------|
|         | 10.03.2026 | 18.00 - 21.00 Uhr | 10059   | Deutsch | CHF 140.- |